

**Lisätiedot:**

liikuntapaikkapäällikkö Sari Sarpaneva, puh. 050 380 7687  
sivistystoimenjohtaja Heidi Backman, puh. 050 566 8800  
etunimi.sukunimi@kauniainen.fi

Kauniaisten kaupungin strategian 2018-2022 mukaan "Kauniainen edistää kaupunkilaisten aktiivisuutta ja liikkumista yhteistyössä yritysten ja yhdistysten kanssa". Vuoden 2019 tavoitteen mukaan "hyväksytään Grani Go -liikkumisen edistämishjelma". Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen tavoitteisiin talousarviossa 2019 valtuustossa lisättiin vielä seuraava tavoite: "sivistystoimi laatii liikunta- ja hyvinvointisuunnitelman vuosille 2019-2023. Suunnitelma pitää sisällään liikuntapaikkasuunnitelman." Tämä Kauniaisten kaupungin liikkumishjelma vuosille 2020-2023 vastaa näihin tavoitteisiin. Tämän lisäksi on olemassa erillisiä hyvinvointisuunnitelmia.

Liikunta on kunnan peruspalvelu, jonka rakenteet ja sisällöt ovat muuttuneet merkittävästi viime vuosien aikana. Liikuntakulttuuri on laajentunut perinteisestä urheilusta kuntoilun kautta terveys- ja arkiliikuntaan. Liikunnan merkitys terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäjänä kaikissa ikäryhmissä on vahvistunut entisestään. Liikunnalla on myös merkittävä rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikkumattomuus on vakava kansanterveydellinen haaste, jonka kustannusvaikutukset ovat vuositasolla Suomessa yli 3 miljardia € (Valtioneuvoston selonteko liikunnasta). Liikunnan edistäminen kuuluu kunnan kaikkien toimialojen tehtäviin. Kuntalaiset kohtaavat liikuntaharrastuksessaan ja arkiliikunnassaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja. Parhaimmat tulokset saadaan kunnan strategisten linjausten pohjalta tapahtuvalla toimialojen yhteistyöllä.

Kauniaisten kaupungin strategian tavoitteissa korostetaan kauniaislaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kaikilla toimialoilla sekä terveyserojen kaventumista 2018-2022. Kauniaisten liikkumishjelman tavoitteena on eri toimenpitein edistää kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä, tukea poikkihallinnollista yhteistyötä sekä muiden toimijoiden välistä yhteistyötä. Suunnitelma sisältää ehdotuksia eri tahojen keskeisistä toimenpiteistä terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi. Suunnitelman tarkoituksena on ohjata lähivuosien liikunnan kehittämistä kaikilla sen osa-alueilla sekä liikuntapaikkarakentamista. Suunnitelma luo pohjan liikunnan kehittämiseksi ja poliittiselle päätöksenteolle.

Liikkumishjelman tulevaisuuteen katsova liite on liikuntapalveluissa valmistelussa oleva Kauniaisten liikuntapaikkasuunnitelma. Liikuntapaikkasuunnitelman tarkoitus on toimia ohjenuorana ja alustavana suunnitelmana liikuntapaikkarakentamiselle laajassa mittakaavassa. Suunnitelman lopullinen versio on vallitsevasta pandemiatilanteesta johtuen jäänyt puolitiehen, esimerkiksi paikallisten liikuntaseurojen kuuleminen asiassa on vielä kesken. Liikuntaseuroille on annettu määräaika 15.5.2020, johon mennessä heidän tulisi toimittaa omat näkemyksensä sekä tulevaisuuden tarpeet liikuntapalveluille, jotta liikuntapaikkasuunnitelma voidaan saattaa liikuntavaliokunnalle päätettäväksi.

**Liite:** Kauniaisten liikkumishjelma

Sivistystoimenjohtaja:

Liikuntavaliokunta pyytää kaupungin muilta valiokunnilta, nuorisovaltuustolta sekä vanhus- ja vammaisneuvostoilta lausuntoa Kauniaisten liikkumishjelmasta. Lausunnot pyydetään 14.8.2020 mennessä.

.....

Valiokunta kävi keskustelua ohjelman toimenpiteistä koskien sekä yritysten ja yhdistysten toimintaa että ohjelman seurantaa ja raportointia.

Päätös:

Päätösehdotus hyväksyttiin.

LIIKV 29.09.2020 § 36

Liikuntavaliokunta on käsitellyt kokouksessaan LIIKV 14.5.2020 § 18 Kauniaisten liikkumishjelmaa ja päättänyt pyytää kaupungin muilta valiokunnilta, nuorisovaltuustolta sekä vanhus- ja vammaisneuvostoilta lausuntoa ohjelmasta 14.8.2020 mennessä.

Liikkumishjelma, johon sisältyy alla olevat uudet toimenpiteet, löytyy **liitteenä**.

#### Yhteenveto lausunnoista

Lausunnoissa ollaan tyytyväisiä liikkumishjelman monipuolisuuteen sekä kattavuuteen eri ikäryhmät huomioiden. Lausunnoissa esitetään myös lisätoiveita sekä huomioita, joista on koottu lyhyt yhteenveto.

Liikkumishjelmaan annetut lausunnot kokonaisuudessaan ovat oheismateriaalina.

#### *KULT 3.6.20 (§ 25)*

Eryteisesti lasten ja nuorten liikkuminen ja siihen kannustaminen on kansanterveydellisestä näkökulmasta erittäin tärkeää ja tämä tulisi ottaa ohjenuoraksi kulttuuripalveluissa yleisellä tasolla.

Valiokunta ehdottaa, että liikkumishjelmaan lisätään viestinnälliset toimenpiteet ja mittarit, kansalaisopiston toimenpiteet työikäisille sekä lasten ja nuorten harrastemahdollisuuksien edistäminen.

#### *SOTE 10.6.20 (§ 59)*

Valiokunta toivoo, että kiinnitetään erityistä huomiota etenkin aikuisväestön ja yli 65 vuotiaiden arkiliikuntaan ja siihen, että liikkuminen nivelletään osaksi hoivayksikön ja kotihoidon arjen toimintaa.

#### *NUOR 10.6.20 (§ 15)*

On vaikeaa saada nuoret mukaan ohjattuun liikuntaan, koska vapaa-ajallaan he haluavat itseohjautuvasti harrastaa liikuntaa. Nuoret toivovat tämän takia riittävästi liikuntapaikkoja, missä vapaasti voi harrastaa.

Korona-aikana ulkoliikuntapaikat ovat olleet erittäin tehokkaassa käytössä. Eryteisesti monitoimikentät ja skeittipuisto ovat olleet suosittuja paikkoja. Nuoret

ovat itse toivoneet lisäkenttiä. Lapsiperheet ovat myös käyttäneet hyvin aktiivisesti monitoimikenttiä.

Koulut voisivat esim. aktivoida lapset ja nuoret antamalla oppilaille tehtäväksi harrastaa säännöllisesti perheensä kanssa liikuntaa yhdessä ja dokumentoida siitä.

Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten ja nuorten aikuisten liikuntaharrastusten tukeminen, esimerkiksi kaikukortin avulla, olisi tärkeä asia.

#### *SOVV 11.6.20 (§ 46)*

Toimenpidelistaukseen lisätään seuraavat asiat:

- Varhaiskasvatuksessa asetetaan tavoite vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden kasvattamisesta vähintään keskimäärin 20 minuuttiin päivässä.
- Jokaisella päiväkotilapsella on vähintään viikoittain mahdollisuus vauhdikkaaseen sisäliikuntaan varhaiskasvatuspäivän aikana.
- Alle 8-vuotiaiden ikäryhmässä tulee huomioida myös lapset ja perheet, jotka eivät ole varhaiskasvatuksen piirissä. Ohjatut luontoretket ja liikuntatuokiot olisi toteutettavissa esimerkiksi kansalaisopiston kautta.
- Kouluissa järjestetään liikunnallista harrastustoimintaa koulupäivän jatkeena.
- Katetut pyörätelineet kouluihin.
- Lasten osallistaminen liikunnan edistämisessä. Toimenpiteinä koulujen osalta esim. koululaisten ideointityöpajat.
- Koulujen ja varhaiskasvatuksen yhteistyö kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Mahdollistetaan harrastusesittelyt lapsille.
- Tuetaan vähävaraisten lasten mahdollisuutta liikuntaharrastukseen.
- Järjestetään leikkipuistojumppaa, jossa hyödynnetään päiväkotien ja koulujen pihojen sekä leikkipuistojen välineitä ja esim. vastuskuminauhoja, hyppynaruja jne. Leikkipuistojumppa voi olla kunnan ja/tai paikallisten urheiluseurojen järjestämää toimintaa, ohjattua ja/tai opaskyltein (kuten kuntolaitteiden ohessa opaskyltit laitteissa tehtäviin liikkeisiin).

Valiokunta ehdottaa, että ohjelmassa sekä kerrottaisiin lyhyesti lisää muiden organisaatioyksiköiden toimenpiteistä liikunnan edistämiseksi kuten esim. yhdyskuntatoimen toiminnasta pyöräilyn edistämiseksi, että kiinnitettäisiin huomiota liikunta ja liikuntapalvelut -termien oikeaan käyttöön.

Valiokunta toivoo, että liikuntaohjelmassa kerrotaan miten ohjelman toteutusta, vaikutuksia ja vaikuttavuutta seurataan ja arvioidaan.

#### *SUUS 16.6.20 (§ 41)*

- liikuntavastaavan nimeäminen päiväkoteihin,
- lisää liikuntaa perusopetukseen,
- ei-suoriteperusteinen liikuntakasvatus lukiossa,
- enemmän huomiota jokapäiväiseen arkiliikuntaan päiväkodissa ja kouluissa,
- liikuntatutorien käyttöönotto kouluissa,
- vanhemmat oppilaat ohjaavat liikuntaa nuoremmille,
- kansalaisopiston ohjatun liikunnan hyödyntäminen kouluissa ja päiväkodeissa,
- ohjelman nimen vaihtaminen liikuntaohjelmaksi.

*Vammais- ja vanhusneuvosto 12.8.20*

Vammaisneuvosto toivoo, että kaupunki tekisi yhteistyötä Kaunialan kanssa ja neuvottelisi allasvoimistelumahdollisuuden esim. kerran viikossa vammais- ja eläkeläisryhmälle, joille ei uimahallimme veden lämpötila ja olosuhteet sovellu.

Vammaisneuvosto ehdottaa, että kaupunki sponsoroi liikuntaan liittyviä osallistumismaksuja.

Lisäksi Vanhusneuvosto tuo esille toiveen ulkoalueiden kehittämisestä, huomioiden liikuntarajoitteisten henkilöiden liikkumis- ja osallistumismahdollisuudet.

*NUVA 18.8.20*

Ei lisätoiveita.

*YLK 25.8.20 (§ 81)*

- Lasten pienimuotoisen liikennepuiston rakentaminen,
- Uusien ulkokuntoilupaikkojen perustaminen,
- Vesipisteet ulkoliikuntapaikkojen läheisyyteen.

#### Liikuntapalveluiden kommentit annetuista lausunnoista

Valiokuntien lausuntojen perusteella tulee esiin, kuinka liikuntakulttuurin käsitteet muuttuvat jatkuvasti ja niiden sisällöt ymmärretään eri käyttöyhteyksissä eri tavoin.

Arkiliikunta käsitteenä on hyvin moniulotteinen. Monet valiokunnat ovat ajatelleet lausunnoissaan sen kattavan kaiken liikkumisen ja urheilun, toiset taas rajaavat sen harrastustyyppiseen liikuntaan jättäen arkisen liikkumisen sen ulkopuolella. Toiset pitävät kaikkea urheilua arkiliikuntana. Selvytyden vuoksi, liikkumisohjelmaan tulisi määritellä arkiliikunnan käsite seuraavasti: Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja perusliikunnaksi.

Kauniaisten liikkumisohjelman tavoitteena on eri toimenpitein edistää kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä, tukea poikkihallinnollista yhteistyötä sekä muiden toimijoiden välistä yhteistyötä. Keskeisiä asioita onnistumisen kannalta ovat arkiseen liikkumiseen kannustavat työ-, koulu- ja kaupunkiympäristöt sekä liikunnan mahdollistavat olosuhteet.

#### Liikkumisohjelmaan lisättävät toimenpiteet

Liikkumisohjelmaan ehdotetut lisättävät toimenpiteet valiokuntien lausuntojen perusteella on valittu siten, että ne sisältyvät nimenomaan arkiliikuntaan ja arjen liikunnallistamiseen. Muu liikunta on rajattu pois liikkumisohjelman toimenpide-ehdotuksista.

*KULT*

Kansalaisopiston osallistujista lukuvuonna 2019-2020 oli työikäisiä 2.300 kursсилаista. Liikuntaryhmien lisääminen onnistuu ainoastaan lisätilojen saatavuudella. Ryhmäliikunta sinänsä ei ole arkiliikuntaa, toimenpide-ehdotukseksi liikkumisohjelmaan lisätään virtuaalituntien lisääminen

kurssitarjontaan joka mahdollistaa kuntalaisten liikunnan arjessa sopivana hetkenä.

Vastuutaho: kansalaisopisto.

#### *SOTE*

Liikkumisohjelman toimenpide-ehdotuksiin lisätään arkiliikunnan niveltäminen osaksi hoivayksikön ja kotihoidon arjen toimintaa.

Vastuutaho: kotihoidon ja hoivakodin henkilöstö.

#### *NUOR*

Liikkumisohjelman toimenpide-ehdotuksiin lisätään nuorten avoimien vuorojen järjestäminen liikuntatiloissa mahdollisuuksien mukaan.

Vastuutaho: liikuntapalvelut.

#### *SOVV*

Liikkumisohjelmaan lisätään tavoite vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden kasvattaminen vähintään 20 min päivässä sekä ja koulumatkaliikunnan lisääminen rakentamalla katetut pyörätelineet kouluihin.

Vastuutaho: päiväkodin henkilökunta sekä koulut.

#### *SUUS*

Liikkumisohjelmaan lisätään toimenpide-ehdotuksena liikuntavastaavan nimeäminen jokaiseen päiväkotiin.

Vastuutaho: päiväkodit.

#### *Vammais- ja vanhusneuvosto*

Liikkumisohjelmaan lisätään liikuntarajoitteisten henkilöiden liikkumismahdollisuuksien huomioiminen liikuntapaikkojen kunnostuksessa.

Vastuutaho: liikuntapalvelut.

#### *NUVA*

Ei lisätoiveita.

#### *YLK*

Liikkumisohjelmaan lisätään vesipisteiden lisääminen ulkoliikuntapaikkojen läheisyyteen.

Vastuutaho: yhdyskuntatoimi.

Sivistystoimenjohtaja:

Valiokunta merkitsee lausunnot liikkumisohjelmasta tiedoksi, ehdottaa yllä olevat lisäykset ja lähettää ohjelman kaupunginhallituksen käsiteltäväksi.

Päätös:

Päätösehdotus hyväksyttiin.

KH 19.10.2020 § 185

KJ:

KH hyväksyy liitteenä olevan Kauniaisten kaupungin liikkumisohjelman. Ohjelman toteutumista arvioidaan vuoden 2021 lopussa ja jatkossa toimenpiteiden edistymisestä raportoidaan kerran vuodessa kulttuuri- ja vapaa-aikavaliokunnalle.  
.....

Jäsen Salmisen ehdottama ja jäsen Stoltin kannattama esitys asian palauttamisesta uudelleen valmisteluun siten, että kolmas sektori otetaan mukaan valmisteluun ja huomioidaan ohjelmassa, sekä konkreettisia toimenpiteitä ja tavoitteita lisätään, hyväksyttiin yksimielisesti.

Päätös:

Asia palautettiin.

LIIKV 16.03.2021 § 16

327/00.01.02.02/2021

Kaupunginhallitus käsitteli liikkumisohjelmaa kokouksessaan 19.10.2020 (§ 185) ja palautti ohjelman valmisteluun siten, että kolmas sektori otetaan mukaan valmisteluun ja huomioidaan ohjelmassa, sekä konkreettisia toimenpiteitä ja tavoitteita lisätään.

Liikkumisohjelma on nyt päivitetty KH:n ohjeistuksen mukaisesti.

#### Kolmannen sektorin osallisuus valmistelussa

Seuroille tehtiin kysely tammikuussa 2021 heidän mahdollisuuksistaan ja halukkuudestaan entistä tiiviimpään yhteistyöhön tulevaisuudessa. Kyselyn alussa esitettiin toive, että tulevina vuosina voitaisiin liikuttaa mahdollisimman monia kauniaislaisia yhdessä ja ehkäistä samalla liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja. Kyselyn oli tarkoitus sekä kartoittaa seurojen resurssit että tarjota mahdollisuus osallistua sivistystoimen kanssa kehittämään aktiivisuutta kaupungissa.

Kysely lähetettiin kaikille liikuntapalveluille yhteystietonsa jättäneelle Kauniaisissa toimintaa järjestäville seuroille (44 kpl). Seurakyselyyn saatiin 9 vastausta. Kaikki kyselyyn vastanneet seurakunnat kertoivat koronapandemian muuttaneen tai tuoneen haasteita heidän perustoimintaansa. Kuusi seuraa ilmoitti olevansa kiinnostuneita jonkinlaisesta yhteistyöstä, jos toiminnan muoto, resurssit, talous ja aikataulut sopivat yhteen heidän perustoimintansa kanssa. Vastaukset ovat **oheismateriaalina**.

Vähän liikkuvien aktivoimiseksi ja yhteistyön tiivistämiseksi eri toimijoiden kesken oltiin jo ehditty käynnistämään Granin malli -hanke Suomen mallia seuraten. Suomen mallin tavoitteena on edistää maksuttomia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä.

Granin malli -hankkeen tarkoituksena on lisätä ja kehittää koulupäivän jälkeistä matalan kynnyksen toimintaa päiväkodeissa, kouluilla ja niiden lähiympäristöissä. Harrastustoiminnan, kuten liikunnan, palvelutarjonta räätälöidään vastaamaan täysin oppilaitosten tarpeita ja oppilaiden tahtoa siten, että mahdollisimman moni lapsi ja nuori löytäisi itselleen mielekkään harrastuksen. Samalla tavoitteena on työllistää kolmatta sektoria sekä paikallisia yrityksiä.

Kauniaisissa toimivilta seuroilta kysyttiin syksyllä 2020 alustavaa ennakkohalukkuutta liikuntatoiminnan kehittämiseen iltapäivisin kouluilla. Koululaisten toiveet ja seurojen mahdollisuudet eivät kohdanneet kyselyissä. Seuroista voimistelu ja salibandy ilmaisivat halukkuutensa osallistua. Osalla seuroista, kuten käsipallolla, oli jo omaa toimintaa kouluilla.

#### Konkreettisten toimenpiteiden ja tavoitteiden lisääminen

Liikkumisohjelman toimenpiteitä ja tavoitteita ideoitiin sivistystoimen laajennetussa johtoryhmässä keväällä 2019. Toimialoille annettiin tehtäväksi määrittellä yksiköittäin toteutettavaksi valittavat ideat ja näistä koottiin yhteenveto liikkumisohjelman tavoite- ja toimenpideoosioon. Kaikille toimialoille lähetettiin uusintakysely loppuvuodesta 2020, jossa toimialoilta toivottiin aikaisempaa tarkempia ja konkreettisimpiä määritelmiä. Tämän jälkeen tavoitteet sekä toimenpiteet päivitettiin liikkumisohjelmaan.

#### Muut muutokset liikkumisohjelmaan

Käsillä oleva liikkumisohjelma on päivitetty ja tarkistettu loppuvuoden 2020/alkuvuoden 2021 aikana maailman laajuisen koronapandemian seurauksena. Koronapandemia on vaikuttanut kaikkien toimialojen sekä paikallisten yritysten ja seurojen käytettävissä oleviin resursseihin ja toimintatapoihin. Koronapandemian vuoksi myös osa liikkumisohjelman toimenpiteistä jää odottamaan aikataulujen tarkentumista.

Virkaa toimittava sivistystoimenjohtaja Maria Ekman-Ekebon:

Valiokunta merkitsee päivitetyn liikkumisohjelman tiedoksi ja lähettää ohjelman kaupunginhallituksen käsiteltäväksi.

Päätös:

Päätösehdotus hyväksyttiin.

Liitteet:

Päivitetty liikkumisohjelma 2020-2023

Oheismateriaali:

Seurakysely 2021  
Seurojen vastaukset kyselyyn (Extranet)